

五和公民館だより

五和

五和地区（2021/10/31 時点）	日田市五和公民館
●人口 2,449 人	館長 三ツ廣荘規
男性 1,158 人	主事 長谷部和歌子
女性 1,291 人	TEL：23-5622
●世帯数 1,139 世帯	FAX：22-4127



イラスト著作権がくげい

五和だよりのバックナンバーや事業の様子を掲載しています五和公民館ホームページは、

日田市五和公民館 で検索、または

右の QR コードからご覧いただけます。

スマホでも見ることができます。

※当月より毎月 15 日発行になります。



10月公民館主催事業



幸齢者マナビ塾

今回のマナビ塾は、別途募集の方も含め、如月会さん指導のもと味噌作り教室を行いました。
茹でた大豆をミンチ機に入れ、ハンドルをぐるぐる…しっかりと挽いた大豆を塩切麹と合わせます。挽く作業も混ぜる作業も、どれもしっかり力が必要です。皆さん交代しながら頑張ってくださいました！
作業終了後、大豆の茹で汁に味付けしたものを飲み、ほっとひと息。素朴な味が沁みます。
熟成が必要なので出来上がりは2〜3ヶ月後とのこと。じっくりゆっくり待ちましょう♪

今月の五和チャレでは中津江にある鯛生金山とフォレストアドベンチャードベンチャーへ！
鯛生金山では砂金取りを。児童のなかにはいくつもゲットできた砂金ハンターも現れ、大人の方がコツを教わる場面も。
昼食後は、進撃の巨人とコラボ中のフォレストアドベンチャーに挑戦しました。全国でもコース難易度の高い方とのことで、最初は怖さもありましたが、慣れてくると楽しくなってきましたね。
五和とはまたひと味違った自然を存分に堪能し、自立心の育つ一日でした。



五和チャレ



よるごはん

数か月前から計画をしていたジビエ料理が今回のテーマ。市で行っております害獣駆除事業の一環で、公民館の料理教室でもイノシシ肉を利用しました。
「せっかくなので本格フレンチを」と先生が何日もかけて水抜きなどの下準備をした肉に、マスタードベースのソース、香草入りパン粉を塗りロースト。自宅ではそうそう経験の無い調理工程の数々に、皆さん懸命に手を動かします。
出来上がりにはJALのコンソメスープも添えて。豪華なよるごはんになりました！

10月公民館主催事業



女性セミナー

女性セミナーでは日田の歴史文化と地元企業を巡りました。
コースは慈眼山〜日田市博物館〜高瀬文夫商店〜いいちこ日田蒸留所と盛り沢山。
昨年からの希望で見学させていただいた慈眼山本堂では貴重な仏像に見入り、案内をしてくださった首藤様のお話に聞き入り、有難い時間を過ごしました。
博物館では自由見学の予定でしたが展示の説明をもらい、高瀬文夫商店でも独自の技術による新しくも温かみのある木工製品に皆さん感心しきり。
学びの深い時間となりました。

今回の調理メニューは白身魚のおろし揚げ、錦あえ、アスパラのバター醤油炒めの3品。
前回よりひと品増えましたが、この品数が皆さんちょうどよかったよう。今回も野菜の種類も、切ったり揚げたり焼いたりおろしたり…工程も多かったですが、スムーズに進行。班ごとにある、切った野菜の大きさなどちよつとした違いも、他班のやり方を知ると次へのステップアップになりました。
先生方の作った沢煮碗を合わせ計4品が完成。揚げ焼きはおろし揚げにするとさっぱりとし、口当たりの良いひと皿になりましたね！



男の料理教室

五和公民館をご利用の皆さまへ

いつも当館をきれいにご利用いただきありがとうございます。
既にご覧になられた方もいらっしゃると思いますが、きたる12月5日に行います公民館大掃除の件につきまして、玄関ホワイトボードに掲示、自主学習教室の方へはファイルでもお知らせとお願いをしております。
お手数ですが教室利用の際ご確認ください、参加者のご報告をいただけますよう、重ねてお願い申し上げます。

-----12月事業予定-----

5日	公民館大掃除
7日	マナビ塾
17日	女性セミナー
19日	五和チャレ（3館合同交流）
21日	男の料理教室

12月のよごはんはお休みです。
12月5日公民館大掃除につきましては、
表面下段をご確認ください。
12月29日～令和4年1月3日まで年末年始
のため職員不在日になります。
情勢により急遽変更となる場合があります。
最新の予定はお電話でご確認ください。

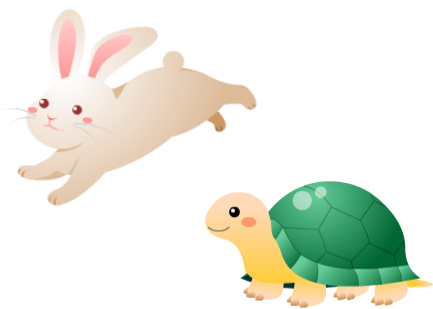


夏ごろより行っていた、公民館で所蔵していま
す写真の整理が終わりました。
平成初めの頃の写真が主で、アルバム3冊分
あります。白のアルバムには成人式の写真を
まとめています。
学習室に置いてありますので、公民館にお立ち
寄りの際はぜひご覧ください。

東部地域包括支援センターより

筋肉の衰え～早めの対策を～

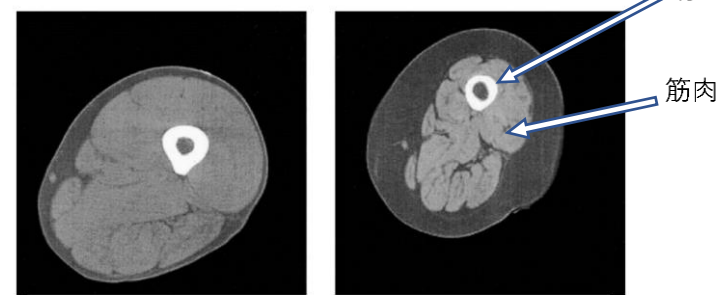
私たちの身体を支える「筋肉」は、年齢と共に減少してしまいます。
若い頃と比べて運動量が減ること、筋肉を作る力が衰えてしまうのが原因です。
筋肉が衰えると、関節に負担がかかって膝の痛みが起こったり、身体のバランスが
悪くなったり、転倒や骨折にも繋がってしまいます。



♪何もないところでつまずく
♪片足立ちで靴下がはけない
♪歩く速度が遅くなった

こんなことが増えたら要注意です。
身体の中で一番大きな筋肉があるのは太ももです。
気候が心地良いこれからの季節「ウォーキング」はいかがですか？
ゆっくりでも、少しずつでも歩きましょう。

太ももの筋肉量の年齢差



25歳 75歳
大腿のMRIによる横断面

出展：
飯島勝也；新型コロナウイルス感染症の流行による健康二次被害を予防しよう

マイナンバーカードを作いませんか？

マイナンバーカードは顔写真付きの身分証明証です。
運転免許証とおなじく、身分証明としてさまざまな場面で使用できます。
いま日田市ではマイナンバーカードの出張申請を受付けています。
本庁まで足を運ばなくても、5人以上の団体様であれば（もちろんご友人同士もOK!）
五和公民館やお近くの地区公民館で申請のご予約が可能に。
ぜひお誘いあわせの上、五和公民館（23-5622）までご相談ください。
個人で新規作成や変更の場合は、日田市役所本庁までお訪ねを。
写真もその場で撮影ですので、本庁にご用事の際もどうぞよろしくお願いします。

公民館で淡窓図書館の本を貸出・返却できます

日田市ではマイナンバーカードの出張申請を受付けています。

- ① 淡窓図書館へ申し込み
●ご自宅から電話・FAX・ネットで ●公民館、図書館に来館で
利用したい本の検索は、インターネット、公民館どちらもご利用できます。
金曜日に締め切り、翌週水曜日に公民館へお届け。
公民館から連絡がありましたら受け取りへご来館。
- ② 公民館、または図書館へ直接返却
詳細は当公民館、もしくは淡窓図書館（22-2497）までご連絡ください。

令和4年日田市成人式の市外在住者参加受付について

本年はリモート開催となりました日田市成人式ですが、令和4年はパトリア日田にて、
新成人の皆さまを迎え開催する予定でございます。
先般より、日田市外に住所を異動された方へ、参加受付を開始しております。
対象の皆さまもすでにご存じかと思いますが、ご参加の予定でまだお申込みをされて
いない方がいらっしゃいましたら、下記をご確認のうえ、お早めにご連絡くださいませ。

開催日：令和4年1月9日（日）

会 場：パトリア日田

対 象：平成13年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方

申込先：日田市社会教育課（0973-22-6868）

日田市五和公民館（0973-23-5622）

お申し込みをされた方には、12月上旬に案内が送付されます。
お申込み確認は、上記社会教育課までお問い合わせください。

